

LUNCHBOX

fit przepisy



**ZMIANA
SYLWETKI**

Lunchbox - fit przepisy

Wersja bezpłatna

E-book jest częścią płatnej wersji "Lunchbox - 120 przepisów do pudełka"

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby ten produkt był w pełni wartościowy, natomiast nie odpowiadamy za to, w jaki sposób ta wiedza zostanie użyta.

Projekt okładki: Yelyzaveta Feshchuk
Skład e-booka: Klaudia Uścińska

Wstęp

Dziękujemy! Za zaufanie jakim obdarzyłeś/aś nas kupując ten wyjątkowy ebook. Mamy nadzieję, że po raz kolejny odkryjesz nowe smaki, pomysły, a wszystko to przełoży się na zdrowsze przygotowywanie posiłków.

Naszą ideą jest pokazywanie, że można jeść tak naprawdę wszystko, jednak warunkiem tego jest przygotowywanie potraw w odpowiedni sposób, czyli z mniejszą ilością tłuszczów trans (tych najbardziej niebezpiecznych dla naszego zdrowia). Wszystko to przełoży się na większą energię w ciągu dnia oraz lepszą sylwetkę.

Każda osoba niezależnie od sytuacji, w której znajduje się obecnie może się tego nauczyć. Czytaj, edukuj się, eksperymentuj, monitoruj swoje postępy, a efekty prędzej czy później przyjdą.

Dieta pudełkowa to ostatnio jedno z najbardziej popularnych rozwiązań dietetycznych dla osób, które chcą się zdrowo odżywiać i skorzystać z gotowych rozwiązań, nie liczyć kalorii oraz mieć więcej czasu dla siebie.

Tradycyjny catering dietetyczny oraz jego wady

- Nie każdy może pozwolić sobie na catering dietetyczny ze względu na cenę. Dieta z dostawą do domu kosztuje średnio od 50 do 90 zł w zależności od lokalizacji, liczby kalorii oraz charakteru diety. Miesięcznie na taką dietę trzeba więc wydać więcej jak 1000 zł za 1 osobę! Dla porównania przygotowanie dań z naszego ebooka dzienny koszt to ok. 20 zł.
- **Brak dopasowania diety** - jeżeli nie jesteśmy zbyt wybredni wówczas catering może się sprawdzić i dieta będzie nam smakować, jednak co w przypadku kiedy nie mamy na coś ochoty i jesteśmy bardziej wymagający? Przeważnie rezygnujemy z posiłku i jesteśmy sfrustrowani całą tą sytuacją! Istnieje możliwość wyeliminowania pewnych składników jednak wszystko względem ceny. Dla porównania koszt przygotowania potraw z naszego ebooka jest tańszy i wynosi ok 20 zł na cały dzień.
- **Konieczność odgrzewania potraw** - wiele posiłków z diety pudełkowej muszą być odgrzewane w mikrofalówce. Może to niekorzystnie wpływać na ich wartości oraz wpływać na smak. Nasze potrawy z ebooka smakują dobrze zarówno na zimno jak i ciepło.

- **Nie nauczysz się zdrowych nawyków żywieniowych** - choć posiłki dietetyczne, które ktoś przygotowuje i dostarczy nam pod same drzwi to wygodne rozwiązanie, to z pewnością nie uczą nas samodyscypliny i podstaw z zakresu dietetyki. Bo czy w momencie rezygnacji z diety pudełkowej będziemy w stanie sami skomponować odpowiednie menu? Szanse w większości przypadków są nikłe, a ryzyko powrotu do złych nawyków żywieniowych ogromne. Zależy nam na tym, aby edukować ludzi, by po pewnym czasie sami wiedzieli, ile mogą zjeść i co wpłynie na ich lepsze zdrowie oraz sylwetkę.

DLACZEGO WARTO PLANOWAĆ POSIŁKI Z WYPRZEDZENIEM?



Przygotowywanie wcześniej zdrowych dań i projektowanie go z wyprzedzeniem brzmi jak coś trudnego i czasochłonnego. Mamy jednak dobrą wiadomość: to wcale nie musi być skomplikowane, ani zajmować Ci całego dnia.

Dlatego też chcemy Ci pokazać dlaczego warto to robić:

1. W łatwy sposób kontrolujesz ilość spożywanych kalorii i makroskładników

Planować posiłki zawsze warto, ale zalety z pewnością docenisz to po pewnym czasie. Przygotowane wcześniej posiłki pozwalają "odpocząć" Twojej głowie. Jedząc według planu masz pod kontrolą zawartość posiłków i wielkość porcji. Nie musisz nic przeliczać albo też zastanawiać się czy możesz zjeść dodatkową porcję.

2. Jesteś przygotowana na ataki głodu

Przygotowując jedzenie z wyprzedzeniem, nie zostaniesz z pustym żołądkiem w pracy czy na uczelni. Po pewnym czasie organizm przyzwyczaisz do konkretnych pór spożywanych posiłków, dzięki czemu sam będzie Ci dawał znak, a Ty będziesz miał(a) już gotowy posiłek.

W ten sposób nie pochłoniesz niczego szybkiego do przyrządzenia, niekorzystnego dla zdrowia czy sylwetki.

3. Oszczędzasz pieniądze

Tyle zawsze mówi się o planowaniu, jednak tak często dajemy się "ponieść" chwili. Mając konkretną listę zakupów kupimy tylko to, co aktualnie potrzebujemy. W ciągu miesiąca możesz zaoszczędzić ogromne pieniądze, a będzie to nie tylko dobre dla Twoich finansów, ale również zdrowia.

4. Oszczędność czasu

Przy ustalonym wcześniej planie możesz też przygotować jedzenie na kilka następnych dni. Wcale nie muszą być to całe dania: nawet pokrojenie i porcjowanie mięsa lub warzyw pozwoli Ci zaoszczędzić cenne minuty w najbardziej zabieganych momentach.

5. Efekty na które zasługujesz

Pomaga osiągnąć wymarzoną figurę – jeśli zależy nam na konkretnym celu sylwetkowym, np. chcemy schudnąć, lub w jakikolwiek inny sposób zmienić ciało, to planowanie ideal-

nie się sprawdzi, ponieważ możemy na spokojnie przygotować posiłki zgodnie z naszymi założeniami.

FAQ - CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Dla kogo ebook jest odpowiedni?

Przepisy z e-booka będą idealne dla osób z insulinoopornością, celiakią, nietolerancją glutenu, laktozy, cukrzycą.

Jestem weganką czy to dla mnie?

Tak, znajdziesz wiele propozycji dla wegan oraz wegetarian

Czy są wyliczone kalorie?

Tak! Każdy przepis ma wyliczone kalorie oraz makroskładniki takie jak: białko, węglowodany oraz tłuszcze.

Czy produkty są łatwo dostępne?

Tak, przepisy są proste i z łatwo dostępnych składników

Czy dużo czasu potrzebuje na przygotowanie potraw?

Większość posiłków wykonasz szybko, w przeciągu od 10 do 20 minut.

BONUSOWE MATERIAŁY DO POBRANIA

Zależało nam na prostych rozwiązaniach, które idealnie sprawdzą się u osób początkujących

Bonusowe materiały do pobrania

- [Przelicznik kuchenny](#)
- [Dziennik monitorowania postępów](#)
- [Indeks glikemiczny](#)
- [Indeks sytości](#)

JAK KORZYSTAĆ Z EBOOKA?

W wielu przepisach pojawia się składnik: skyr naturalny – możemy oczywiście wymienić go na inny jogurt, ale polecam jednak wybrać skyr, ponieważ jest to świetne źródło białka, które możemy dostarczyć zarówno w posiłku na śniadanie czy kolację, jak również jedząc deser.

Produkty mleczne można zamienić na produkty bez laktozy.

W przepisach podane są możliwości zamian składników, wybierz więc taki, który najbardziej Ci odpowiada.

Przepisy obiadowe – większość przepisów zawiera

mięsny dodatek – jeśli jednak masz ochotę zjeść obiad bez dodatku mięsa, po prostu pomiń składnik i przygotuj np. makaron w sosie pomidorowym lub gnocchi ze szpinakiem bez dodatku mięsa.

Wszystkie przepisy posiadają wyliczone WARTOŚCI ODŻYWCZE, więc z powodzeniem możesz dostosować przepisy do swojej codziennej diety. Przepisy z e-booka będą idealne dla osób z insulinoopornością, celiakią, nietolerancją glutenu, laktozy, cukrzycą.

Przepisy są proste i szybkie, ze składników dostępnych dla każdego.

Propozycje przepisów zawartych w części śniadaniowej są tylko sugerowane, możemy je przyrządzić również na kolację i odwrotnie.

Stwórz z przepisów taki jadłospis, który będzie Ci odpowiadał i smakował! Ciesz się codziennie smacznymi, prostymi i niskokalorycznymi posiłkami, które jednocześnie zadbają o Twoje zdrowie i sylwetkę!

PANCAKES BEZ GLUTENU

ILOŚĆ: 10 szt.

Składniki:

- 150 g skyr naturalny
- 1 łyżka erytrytolu (można pominąć składnik)
- 30 g mąki ziemniaczanej
- 25 g mąki ryżowej
- 1 duże jajko
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej/
proszku do pieczenia

Wszystkie składniki dokładnie ze sobą łączymy. Smażymy na lekko odfuszczonej patelni (na małej mocy kuchenki, wtedy uzyskamy piękny złocisty, nieprzypalony kolor placuszków) z obu stron na rumiany kolor nakładając jedną łyżkę ciasta. Ciasto ma być dość gęste i nie rozpląwać się na patelni (w razie potrzeby dodać więcej mąki).

***UWAGA!** Masę na placuszki nakładamy na mocno rozgrzaną patelnię, po czym od razu należy zmniejszyć moc palnika na najmniejszą! Dzięki temu placuszki będą rumiane, ale nie przypalą się. Smażymy chwilę na jednej stronie, po czym kiedy można już podważyć placuszki drewnianą szpatułką, przewracamy je na drugą stronę.

Możemy użyć jednego rodzaju mąki lub wymienić mąkę ryżową na np. jaglaną, gryczaną, kukurydzianą.

Podawać np. z niskosłodzonym dżemem, pudrem z erytrytolu, syropem klonowym, miodem.

- Kcal **365**
- Białko **26.39g**
- Tłuszcz **5.80g**
- Węglowodany **49.25g**



PLACUSZKI Z SERKA WIEJSKIEGO NA SŁONO

ILOŚĆ: 1 porcja – 10 placuszków średnicy 6 cm

Składniki:

- 1 jajko rozmiar M
- 100 g serka wiejskiego
- przyprawy do smaku: sól, pieprz ziółowy, czosnek granulowany
- kilka liści szpinaku lub szczypiorek
- 4 plastry szynki np. zawędzanej
- szczypta proszku do pieczenia
- 35 g mąki pszennej/orkiszowej jasnej

- Kcal **330**
- Białko **26,45g**
- Tłuszcz **10,93g**
- Węglowodany **30,17g**



Szpinak lub szczypiorek posiekać na drobne kawałki. Szynkę pokroić w kostkę. Wymieszać z pozostałymi składnikami na jednolitą masę. Smażyć na posmarowanej olejem patelni, z obu stron na rumiany kolor. Podawać z ulubionymi dodatkami.

Mąkę pszenną można zamienić na mąkę: orkiszową jasną, ziemniaczaną, zmielone płatki owsiane.

GNOCCHI W SOSIE SZPINAKOWYM

ILOŚĆ: 2 porcje

Składniki:

- 100 g gnocchi
- 60 ml śmietany 30%
- 200 g mrożonego szpinaku
- przyprawy: sól, pieprz, czosnek granulowany
- 300 g mięsa mielonego z indyka
- 15 g oleju roślinnego
- 2 plastry szynki konserwowej

Gnocchi ugotować według instrukcji na opakowaniu.

Mięso przyprawić solą i pieprzem, i usmażyć na oleju.

Szpinak rozmrozić i zblendować wraz ze śmietaną, aby liście się rozdrobniły.

Gotową masę szpinakową wylać na mięso, przyprawić czosnkiem i solą, jeśli jest potrzeba.

Gnocchi odcedzić, dodać do sosu szpinakowego i wymieszać.

Dla 4 porcji

- Kcal **1467**
- Białko **124,02g**
- Tłuszcz **46,05g**
- Węglowodany **125,20g**

Dla 1 porcji

- Kcal **366,75**
- Białko **31g**
- Tłuszcz **11,5g**
- Węglowodany **31,3g**



SMAŻONY MAKARON

ILOŚĆ: 1 porcja

Składniki:

- 50 g makaronu razowego/bez glutenu
- 60 g chudej szynki
- 30 g boczku
- 1 średnia cebula
- 30 g potarkowanego sera żółtego
- 40 g jogurtu naturalnego skyr/
greckiego/roślinnego
- opcjonalnie 15g śmietany 30%

- Kcal **509**
- Białko **39,74g**
- Tłuszcz **20,52g**
- Węglowodany **42,87g**



Makaron ugotować do miękkości. Szynkę, boczek, cebulę pokroić w drobną kostkę – wszystko wrzucić na patelnię i podsmażyć na wolnym ogniu, aż cebula zmięknie. Następnie dodać ser, jogurt i śmietanę. Wymieszać. Podsmażyć do momentu, aż ser się rozpuści.

Podawać np. z mizerią lub z sałatką mix sałat.

MINI OMLETY NA SŁONO

ILOŚĆ: 8 szt. (1 porcja)

Składniki:

Omlety:

- 2 jajka
- 15 g mąki ziemniaczanej
- przyprawy: szczypta soli, zioła prowansalskie
- szczypta proszku do pieczenia

Serek:

- 125g chudego twarogu
- 60 g skyr naturalny/jogurt grecki
- przyprawy do smaku: sól, pieprz ziołowy
- szczypiorek

Dla 1 porcji

- Kcal **343**
- Białko **41,22g**
- Tłuszcz **9,98g**
- Węglowodany **20,51g**

Omlety:

Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę. Następnie dodać żółtka, przyprawy, przesiać mąkę ziemniaczaną i dodać proszek do pieczenia.

Delikatnie połączyć. Masę wyłożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, tworząc okręgi (małe placuszki).

Piec w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni, przez ok. 12-15 min.

Placuszki są gotowe, kiedy staną się rumiane.

Serek:

Wszystkie składniki umieścić w misce (oprócz szczypiorku) i za pomocą blendera „żyrafy” zblendować na gładką masę. Dodać posiekany szczypiorek i wymieszać.

Omlety przełożyć masą.



Gratulacje!

Dotarłeś/aś do końca naszego e-booka z przepisami do Lunchboxa!

Mamy nadzieję, że nasze pomysły i przepisy zainspirują Cię do tworzenia zdrowych, smacznych przekąsek, które w szybki sposób wzbogacą Twoją codzienną dietę.

Jeśli te propozycje przypadły Ci do gustu, z pewnością ucieszy Cię możliwość odkrywania kolejnych pomysłów na zdrowe, proste i pyszne posiłki. Nasze przepisy są nie tylko lekkie i pełne smaku, ale też świetnie wpisują się w styl życia osób, które cenią wygodę i świadome odżywianie.

Sprawdź nasze pozostałe e-booki i produkty – to świetne źródło inspiracji, jeśli chcesz kontynuować przygodę ze zdrowym gotowaniem i stale urozmaicać swoje menu

[Kliknij tutaj](#)

Dlaczego warto korzystać z naszych e-booków?

- To ogromna oszczędność czasu i pieniędzy – przepisy są szybkie, proste i przystosowane do przygotowania w air fryrze, co skraca czas spędzony w kuchni.
- Dania są elastyczne i dopasowane do różnych stylów życia – niezależnie, czy jesteś w ciągłym biegu, czy lubisz celebrować gotowanie.
- Nasze przekąski są fit, niskokaloryczne i pełne wartości odżywczych – idealne, jeśli chcesz jeść zdrowo i nie rezygnować z przyjemności.

Dziękujemy, że jesteś z nami!

**ZMIANA
SYLWETKI**